



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	月	<p>麦ご飯 牛乳 鶏団子と野菜の含め煮 サーモンフライ きんぴら</p>	<p>今日は鮭のおはなし。 鮭は、秋になると一斉に川を上ってきます。昔から、冬を越すための貴重な食料で、大変なごちそうでした。鮭がとれなくなることを心配して、必要な分だけを取り、自然に感謝して大切に食べるという風習が生まれました。</p>
2	火	<p>りんごパン 牛乳 キャロットスープ 卵入りハンバーグ かぼちゃサラダ</p>	<p>今日はりんごパンのおはなし。 りんごパンは一年に一回しか給食につかないパンです。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれている、りんごを入れて焼いてあります。りんごの甘い味と香りが楽しめるりんごパンを味わって食べましょう。</p>
4	木	<p>栗入り混ぜご飯 牛乳 ひじきつみれ汁 あなご野菜かきあげ いちごクレープ</p>	<p>今日は栗のおはなし。 秋の味覚と言われている栗は、縄文時代から日本に生えています。とげとげの『いが』が割れると、おいしく食べられるサインです。小さい実には、風邪の予防をしてくれる、ビタミンCや食物繊維が含まれています。</p>
5	金	<p>ご飯 牛乳 大根のみそ煮 ひりょうずの含め煮 ブロッコリーのおかか和え ミニすりおろし洋梨ゼリー</p>	<p>今日はひりょうずのおはなし。 聞き慣れない名前の食べ物ですが、別名をがんもどきと言います。関東では『がんもどき』関西では『ひりょうず』と呼ばれています。豆腐にいろいろな食材をまぜて、丸くして油で揚げたもので、ふわっとした食感が特徴です。</p>
8	月	<p>麦ご飯 牛乳 カレーシチュー フランクフルトソーセージ ごぼうと枝豆のサラダ</p>	<p>今日は麦ご飯のおはなし。 麦ご飯は、白米と大麦を混ぜて炊いてあります。大麦には、白米の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、大麦の皮をとって食べやすくしていますが、白米比べると少し硬いので、良くかんで食べましょう。</p>
9	火	<p>きのこおろしうどん 牛乳 栗コロッケ れんこんのたらこ炒め</p>	<p>今日はなめこのおはなし。 今日のきのこおろしうどんの中には、『なめこ』というきのこが入っています。なめこは、ぬるぬるとした食感が特徴です。このぬるぬるには、のどや胃の表面を守る働きがあり、風邪を引きにくしてくれます。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
10	水	さつま芋ごはん 牛乳 石狩汁 れんこんの挟み揚げ ひじきの煮つけ	今日は石狩汁のおはなし。 石狩という名前は、鮭がよくとれる北海道の石狩川からつけられました。北海道では、鮭とじゃが芋などの食材と一緒に、体が温まるみそ味の鍋で食べています。北海道の郷土料理をよく味わって食べましょう。
11	木	スライスパン 牛乳 チリコンカン ポークピカタ マンナンサラダ レーズンクリーム	今日はチリコンカンのおはなし。 チリコンカンは、アメリカやメキシコでよく食べられている料理で、『肉入りとうがらし』という意味があります。肉と豆をとうがらしやハーブで煮込んで作ります。給食では、豚肉と豆と野菜を使って辛さ控えめに作りました。
12	金	ご飯 牛乳 たぬき汁 レバー入り白ごまつくね 小松菜の煮びたし まめっこタルト	今日はたぬき汁のおはなし。 たぬき汁は、お坊さんが食べる精進料理のひとつです。古くから食べられている料理で、昔はたぬきの肉を入れていましたが、匂いがきついで、食感の似ているこんにやくを代わりに使うようになりました。
15	月	ご飯 牛乳 みそ汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 卵の花炒り煮	今日はいかのおはなし。 いかは『軟体動物』といって、背骨がなくて体が柔らかいのが特徴です。世界には、約500種類のいかがいると言われています。日本で一番有名なのは、するめいかで今日のいかフライにも使われています。
16	火	ご飯 牛乳 五目煮 たこはんぺんのソースかけ みかん	今日はたこのおはなし。 みなさんはたこの足が何本あるか知っていますか？ 答えは8本。たこは英語で『オクトパス』といい、これは『8本足』という意味があります。日本は世界中でとれるたこの、3分の2を食べてるそうですよ。
17	水	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ いわしの八丁みそ煮 くるみあえ	今日はくるみのおはなし。 中国でうまれたくるみは、古くから日本で栽培されてきました。そのため、日本中にくるみを使ったおやつや料理が郷土料理として残っています。体に良い脂がたくさん含まれているのが特徴です。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
18	木	<p>ごはん 牛乳 キムチスープ煮 しゅうまい 五目ビーフン</p>	<p>今日はビーフンのおはなし。 中国で作られたビーフンは、わたしたちが普段食べている『うるち米』で作られている麺です。台湾・ミャンマー・タイなどアジアの国々で、その国に合う味付けをした調理方法で食べられています。</p>
19	金	<p>五目ラーメン 牛乳 肉団子の甘辛煮 ナムル ソフトヨーグルト</p>	<p>今日はナムルのおはなし。 ナムルは韓国の和え物です。季節の野菜や山菜をごま油やんにんにく、塩、ねぎなどで和えて作ります。それぞれの家庭の味があり、使う材料によってバラエティのひろがる家庭料理です。</p>
22	月	<p>ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース炒め 春巻き 切干大根の中華煮</p>	<p>今日は春巻きのおはなし。 中国料理の点心の一つである春巻きは、豚肉・たけのこ・しいたけなどの材料をいため、小麦粉で作った皮で包んで作ります。立春のころ、新芽がでた野菜で作ったことから、春巻きという名前がつけました。</p>
24	水	<p>麦ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵 りんご</p>	<p>今日はすきやきのおはなし。 明治時代ごろから日本で食べられているすきやきは関東大震災後から一般に食べられるようになりました。農具の『すき』をよく洗って、その上で肉を焼いて食べたことから『すきやき』といわれるようになったそうです。</p>
25	木	<p>ごはん 牛乳 生揚げと里芋の豚汁 さんまのみぞれ煮 元気サラダ</p>	<p>今日は元気サラダのおはなし。 元気サラダは1年生の国語の時間に勉強する『サラダで元気』のりっちゃんの元気サラダを再現したものです。たくさんの材料が使っており、栄養も満点！残さず食べて、元気もりもりになろう。</p>
26	金	<p>かぼちゃロールパン 牛乳 クリーム煮 カットコーン ツナとほうれん草のマヨネーズ和え</p>	<p>今日はほうれん草のおはなし。 ほうれん草は緑黄色野菜の代表で、たくさんのビタミンが含まれているのが特徴です。これからの寒い時期には風邪の予防をしてくれます。寒さで甘みが増える野菜なので、冬に向けてどんどんおいしくなりますよ。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
29	月	むぎはんぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 たまごじゅ たまご汁 とりレバーとさつまいもの アーモンド和え みかん あじつこざかな 味付け小魚	きょう 今日はレバーのおはなし。 レバーは『肝臓』のことで、今日はにわたりのレバーを つかつか つか 使っています。レバーには血を作ってくれる『鉄』という えいようそ ふく 栄養素がたくさん含まれています。苦手な子も多いか にがて こ おお もしれませんが、がんばって食べてみよう。
30	火	ツイストロールパンぎゅうにゅう ツイストロールパン 牛乳 じゃが芋の洋風煮 タンドリーチキン イタリアンサラダ	きょう 今日はタンドリーチキンのおはなし。 インド料理の定番で、鶏肉にヨーグルトやカレー粉で味 りょうり ていばん とりにく をつけてから焼く料理です。タンドリーチキンの本場で や りょうり あるインドでは『タンドール』とよばれる専用の窯を使って せんよう かま つか 焼いているそうです。